CU CONSTANTIN TĂNĂSESCU, DESPRE EL ŞI DESPRE PROECTE, TURNEE, CONCURSURI...

Campionul naţional asigură pe admiratorii săi că va fi acelaş ca în trecut.

Sunt la o vestită societate petroliferă sau mai bine zis la o sucursală din România a unei societăţi americane, în căutarea unui subiect pentru anchetele mele sportive. Ca de obiceiu, după explicaţiile de rigoare sunt „predat" responsabilului sportiv al întreprinderii.

— Vorbiţi vă rog cu d. Tănăsescu; d-sa este în măsură să vă... etc.".

Aştept, câteva minute. De undeva apare responsabilul repectiv.

D. Tănăsescu este chiar Const. Tănăsescu, campionul naţional de tennis şi de nenumărate ori internaţional al României, laureat al premiului Naţional, oficial al F. R. T. şi funcţionar al soc. Vacuum Oil Company.

Tănăsescu va continua

Fireşte că în primul rând îl întreb de... sănătate. Se ştie că a suferit o operaţie dificilă la ochiul drept, operaţie reuşită.

Doctorul i-a recomandat repaos complect un timp oarecare. Acum, campionul naţional a reluat antrenamentul, menajându-se bineînţeles.

Intrebat asupra proectelor sale Tănăsescu îmi vorbeşte de frumoasele turnee... pe care le-a făcut, şi ar vrea să mai plece prin Elveţia, Franţa, dar... deocamdată azi şi mâine va evolua în cadrul unei demonstraţii de tennis la care vor participa Bădin, Cobzuc, Caralulis, etc., demonstraţie ce va avea loc pe terenurile TCR din str. Dr. Staicovici şi ale cărei beneficii merg în folosul săptămâniii „Totul pentru front, totul pentru victorie".

Un turneu în sud

Revenind la turneele internaţionale, Tănăsescu emite ideia fericită a unui turneu demonstrativ în ţările vecine Bulgaria, Turcia şi Jugoslavia, ce ar avea menirea să strângă legăturile sportive cu ţările din Balcani.

Deasemeni dă sugestia de a se organiza un turneu prin ţară la care să participe doi sau patru din cei mai buni tennismeni, ai noştri, turneu al cărui itinerar să fie obligatoriu prin Moldova şi Transilvania de Nord.

Bineînţeles că totul depinde în mare măsură de transport. Ori această problemă este nodul gordian.

Concursul celor mai bune rachete

Pentru a ieşi din sfera proectelor, campionul ne anunţă că Federaţia de Tennis s'a hotărât ca pentru Sărbătorile Paştelui să aibe loc concursul proectat între primele opt „rachete" româneşti, concurs ce va avea loc tot pe „courtsurile" TCR-ului.

După acest concurs, F. R. Tennis, organizează un altul intercluburi în două categorii, sau numai cu o singură categorie cu un număr mai mare de concurenţi, deoarece nu sunt... mingi destule pentru un concurs cu două categorii.

*

In general, marele nostru campion, emite un optimism robust privitor la bunul mers al tennisului român şi în acelaş timp asigură pe admiratorii săi cari au fost îngrijoraţi de accidentul său la ochi, că vor avea prilejul să aibă aceleaşi satisfacţii sportive, privitoare la activitatea sa...

Rep.

«SPORTUL POPULAR» printre grupările muncitoreşti

PHENIX ASOCIAŢIA SPORTIVĂ A FABRICII DE ULEIURI VEGETALE

— O echipă care va avea un cuvânt de spus —

In continuarea anchetelor noastre printre grupările sindicale, ne îndreptăm paşii pe str. Spătarul Preda, unde'şi are sediul fabrica de uleiuri Phenix.

Asociaţia sportivă a fabricei a fost înfiinţată în Martie 1937, când în fruntea instituţiei era răposatul director Adam Siebelink.

Lăsând perdeaua anilor să cadă, ne întoarcem la vremea de atunci...

Zile de emoţie

Doi prieteni, Mircea Grosman şi Maxim Gantu, încearcă, fără nici o speranţă, înfiinţarea asociaţiei sportive. In acest scop întocmesc un memoriu care este semnat de aproape tot personalul fabricei şi înaintat directorului general. Trec câteva zile pline de emoţia aşteptării... şi când nimeni nu mai credea, bunul director a înfăptuit minunea.

Fondurile necesare sunt puse la dispoziţia asociaţiei. In câteva luni un teren propriu ia fiinţă, echipa se afiliază FRFA preşedintele activ Miţu Ştefănescu desfăşurând o vie activitate.

Inceputuri timide, rezultate slabe

Inceputurile au fost timide, rezultate slabe. Stadionul Muncitoresc a fost martorul înfrângerilor echipei care ajunsese în coada clasamentului.

Matchul cel mare a fost cel cu Imprimeria Capitalei. Se juca pe terenul Industria Iutei. Echipa ziarului Capitala era leaderă în seria ei. „Phenix" era considerată victimă sigură. La match vine să asiste şi directorul general al fabricei.

Incurajările lui Ştefănescu şi dorinţa generală de a învinge fac ca în minutul 90 echipa Imprimeriei Capitalei să părăsească terenul învinsă cu 2—1 iar pentru Phenix, matchul câştigat să fie începutul unui şir de victorii.

Mulţi din cei ce au adus culorile Phenixului la biruinţă ca Gică Constantinescu, Carol Braşoveanu, Gall, Toroiman sunt astăzi în altă luptă alături de marii noştri aliaţi pentru stârpirea definitivă a hitlerismului distrugător.

In urma promisiunii d-lui col. Oreste Alexandrescu de a reda cât mai multe terenuri sportului, Phenix speră să-şi vadă şi ea arena liberată de barăcile hitleriste. Echipa este în seria III-a a campionatului sindical şi deşi începuturile n'au fost tocmai bune, credem că va avea un cuvânt de spus la şefia seriei.

In actualul campionat asociaţia posedă următorul efectiv primii 11 formând echipa:

Bărbulescu Ion, Săraru Constantin, Raicu Gheorghe, Spală Sapă Gheorghe, Giovani Niculae, Paciurea Virgil, Ionescu Ovidiu, Căciulă Gheorghe, Radu Pavel, Mihăilescu Nenu şi Ruianu Ştefan apoi Croitoru Virgil, Gantu Maxim, Grosman Mircea, Dinescu Traian, etc.

Şi o echipă de voley

Cu fondurile asociaţiei s'a amenajat terenul de Voley-ball al fabricii Franck Cafea, unde echipa de voley-ball a Phenix-ului poate să susţină matchuri şi să se antreneze. Efectivul echipei masculine este:

Căciulă Gheorghe, Ruianu Ştefan, Grosman Mircea, Sârbu Ion, Fleancu Petre, Balea Gheorghe, Cociu Virgil, Paciurea Virgil şi Gantu Maxim.

In perspectivă înfiinţarea echipei feminine unde găsim următoarele entuziaste:

Chiriţă Maria, Alexandrescu Maria, Marinescu Georgetta, Enăchescu Elena, Păncescu Florentina, Witzling Anca, Boeru Elena şi Orzea Ana.

Deasemeni se va da o mai mare desvoltare secţiei de ping-pong.

Prin bunăvoinţa d-lui director Walter Münzer cu ajutorul nepreţuit ca şi până acum a lui Miţu Ştefănescu şi prin comitetul muncitoresc echipa va realiza lucruri frumoase.

Nu se poate spune că Phenix stă degeaba!

M. G.

MIC TRATAT DE SCRIMĂ
CELE 3 ARME

Scrima sau sportul armelor, se poate face în 3 feluri: cu floreta, spada, sau sabia.

FLORETA este arma de şcoală; ea este şi cea mai uşoară, deaceea mişcările sunt iuţi şi precise. Pe viitorul trăgător îl formează dându-i forţă, elasticitate, viteză şi precizie. Un bun floretist devine mai târziu tot atât de bun la spadă sau la sabie. Cine vrea să înveţe temeinic scrima începe cu floreta. La această armă, adversarul este considerat lovit când este împuns pe piept.

SPADA, armă de luptă, este mai mare şi mai grea. Se aseamănă cu floreta, tot ca şi ea împunge numai, însă acestea sunt bune pe tot corpul, cap şi picioare. Asaltul (lupta) cu spada este mai încet, adversarii ţinându-se la distanţă şi căutând să se lovească mai ales în antebraţ sau braţ.

SABIA este şi ea armă de luptă. Loviturile se dau fie prin tăere, fie prin împungere pe piept şi pe cap. Mişcările sunt mai largi şi mai spectaculoase.

Din această cauză un asalt de sabie poate place mai mult unui necunoscător, deşi ca frumuseţe este cel puţin egal unuia de floretă.

ASALTUL (lupta) se face cu oricare din aceste 3 arme. Adversarii sunt îmbrăcaţi cu costume speciale, confecţionate din pânză de cânepă sau alt material rezistent. Pe cap au o mască ţesută din oţel iar în mâna care ţine arma o mănuşă de piele, umplută pe partea dinafară cu câlţi sau rumeguş. In timpul asaltului fiecare din adversari anunţă singur loviturile primite. Asalturile cari se fac în cadrul unui concurs sau campionat sunt judecate de un juriu compus din 4 membri şi un preşedinte.

In sala de arme a Organizaţiei Sportului Popular se practică aproape numai floreta. Acest lucru este necesar pentru a forma în primul rând un număr suficient de adevăraţi cunoscători ai scrimei, pe cari numai floreta îi poate forma. In foarte scurt timp însă, dintre tinerii cari practică acest frumos şi folositor sport se vor distinge cei cari vor trage la câte două, chiar trei arme. Până atunci continuă în sala de scrimă activitatea tot mai intensă, prin cursurile pentru începători şi antrenamentele celor cari vor trage în apropiatele campionate regionale şi naţionale.

Al. Galimir

IN EXTREMUL NORD AL UNIUNII SOVIETICE

(Urmare din pagina 1-a)

NUMEROŞI CONCURENŢI IN CAMPIONATUL DE INNOT

Antrenamentele pentru campionatul de înot al U. R. S. S.-ului, au început în piscina din Moscova.

La acest concurs vor lua parte numeroşi înotători sindicali ca: Iulia Kotchetkova, Zinaida Chelechevna, Vitali Ochakov, Leonida Mechkov, şi alţii.

Zinaida Chelechevna, recordmenă a U. R. S. S. a bătut de două ori propriul său record pe 400 m. stil liber în timpul de 5 minute 41 secunde şi 500 metri în 7 minute 10,3 secunde

TREI CLASATE PENTRU CAMPIONATUL DE BOX

Eliminatoriile în campionatul de box se vor disputa în marile oraşe ale Uniunii Sovietice, urmând ca finalele să se dispute la Moscova.

Trei echipe de boxeuri s'au şi clasificat. Ele sunt ale Moscovei, Leningradului şi Tallinului.

Sportivii şi amatorii de box din capitala Uniunii Sovietice aşteaptă cu nerăbdare inceputul acestor competiţii care prezintă un interes excepţional.

In mod cu totul deosebit, ei vor vedea boxând pe campionul anului 1945 Nicolae Korolev cu fostul campion Eugen Egurenkov.

CAMPIONATUL SINDICAL DE VARĂ ŞI „CAMPIONATUL DE PRIMĂVARĂ" LA VOLLEY ŞI BASKET-BALL
VOR INCEPE MÂINE PE CINCI TERENURI

Odată terminate jocurile de sală, inaugurarea oficială a activităţii volley-basket-ballului pe teren descoperit, va fi făcută mâine prin cele două mari competiţiuni organizate de OSP. şi federaţia de specialitate.

In prima competiţie iau parte 54 echipe, aparţinând întreprinderilor şi instituţiilor din întreaga Capitală. In plus, participă şi formaţia Concordiei din Ploeşti, care a mai concurat şi în jocurile de sală, făcând o figură dintre cele mai frumoase.

Prima etapă a competiţiei sindicale cuprinde 25 jocuri, repartizate pe cinci terenuri.

In cealaltă competiţie, de sub organizarea FRBV., denumită „Campionatul Primăverii", grupările participante sunt împărţite în trei categorii: cat. onoare; cat. I-a şi cat. II-a. In etapa de mâine, n'au fost programate decât jocurile categoriei „onoare", restul categoriilor urmând a fi programate din etapa viitoare.

„Campionatul Primăverii"

Etapa I-a

Terenul Facultăţii de Drept

VOLEYBALL

Teren I

Ora 10: Aesculap — Telefon Club arb. N. Bădulescu.
Ora 10.45: Viforul Dacia — S. C. 38, arb. V. Prunescu.
Ora 11.30: Medicina — Radu Vodă, arb. D. Marinescu.
Ora 12: Venus — Delavrancea, arb. M. Georgescu.

Teren III

Ora 9.45: Avântul Sportiv — V. S. C. arb. Gr. Avachian.
Ora 10.45: Radu Vodă — Orfeus, femenin, arb. Fr. Marinescu.
Ora 11.30: Sportul Studenţesc — Start Club femenin arbitru A. Manole.

BASKET-BALL

Teren I

Ora 10: V. S. C. — Delavrancea, arb. M. Bercusi.
Ora 12: Viforul Dacia — Orfeus, arb. S. Gruenstein.

Teren II

Ora 9: Medicina — E. F. A. arb. Th. Lascarov Moldovanu.

Terenurile P. T. T. — Şos. Mihai Bravu

VOLEYBALL

Ora 9.15: Sportul Studenţesc — C. S. Sporting, arb. A. Zugrăvescu
Ora 11.30: Venus — Dor de ducă, femenin, arb. Gh. Niculescu.

BASKET-BALL

Ora 9: Venus — Inainte, arb. R. Bădescu.
Ora 10: Sportul Studenţesc — P. T. T., arb. A. Tulbure.

Campionatul sindical de vară

TEREN FAC. DE DREPT

BASKET-BALL

Teren II

Ora 10: Zimmer — Ţesătoriile Reunite, arb. d. G. Epuran.
Ora 11: Telefon Club — Concordia, arb. d. I. Vulescu.
Ora 12: B-ca Italiană — L. O. S. arb. d. D. Marinescu.

VOLLEY-FEMENIN

Teren III

Ora 10: Banca Italiană — Primăria, arb. d-ra Magda Grigorescu.

VOLEY-MASCULIN

Teren II

Ora 9: Zimmer — Metalica Rom. arb. d. A. Eldenio.
Ora 9.30: Telefon Club — Primăria, arb. d. N. David.
Ora 10.30: Concordia — Lares arb. d-na Despina Mavrocordat
Ora 11: Banca Italiană — Ţesătoriile Reunite, arb. d. B. Apostolescu.

Teren P. T. T.

BASKET-BALL

Ora 11: CFR — PTT., arb. d. prof. Balosache.
Ora 12: ACTA — LOS. arb. d. R. Bădescu.

VOLEY-FEMENIN

Ora 11: ASAM — Colentina arb. d. Covaci F.
Ora 11.30 (teren II): PTT — STB. arb. d. Petroşan.

VOLEY-MASCULIN

Ora 9 (teren II): ICAR — CFR., arb. d. prof. Balosache.
Ora 9.30 (teren II): LOS —Frank arb. d. A. Tulbure.
Ora 10: (teren I): PTT I—ASAM arb. d. St. Cetăţeanu.
Ora 10.30 (teren I): PTT II — Cartea Românească arb. d. C. Sotir.

Teren CFR (B-dul Elisabeta)

VOLEY-FEMENIN

Ora 10.30: Telefon Club — CFR arb. d. G. Penu.

VOLEY-MASCULIN

Ora 9.30: Gaz şi Electricitate I — STB., arb. d. Gh. Penu.
Ora 10: Imprimeria CFR — Gaz şi Electricitate II., arb. d. D. Dobrescu.
Ora 11: ACTA — Colentina, arb. d. A. Baciu.

Teren Frank (şos. Viitor)

VOLEY-FEMENIN

Ora 10.[illegible] C. D[illegible]

VOLEY-MASCULIN

Ora 9: [illegible] arb. [illegible]
Ora 9.3[illegible] lefoan[illegible]
Ora 10: [illegible] C. D[illegible]

Teren Pulberăria

VOLEY-MASCULIN

Ora 11: Griviţa — Pulberărie, arb. d. H. Surmejan.

In sport nu trebuie să cauţi victoria. Ea vine singură atunci când eşti mai bine pregătit decât adversarul tău.

Vechile vedete reintră într'o cursă cu circuit închis

[illegible]

In caz de pană pe parcurs concurentul este obligat a trage pe dreapta lângă trotuar pentru a nu impedica pe ceilalţi concurenţi.

In caz de pană în turnantă, concurentul trebuie să tragă la cel puţin 50 metri de turnantă pe dreapta.

Concurentul este obligat să depăşească numai pe sânga în timpul cursei.

La categoriile sport sunt obligatorii aripile şi ţevile de eşapament.

la ora 7 seara la sediul O. S. P. în str. Batişte Nr. 4.

Concurs muncitoresc de şah

Secţia de şah a Comisiei Centrale Sportive CGM va organiza în cursul lunei Mai un mare concurs de şah rezervat echipelor din întreprinderile din Capitală.

Este pentru prima dată când se întreprinde o acţiune pentru popularizarea jocului de şah.

In sala Leonida a avut loc

Un concurs de ping-pong inter-sindical

In sala LEONIDA s'a disputat un concurs de tennis de masă interfabrici organizat de gruparea sindicală Leonida în cadrul OSP.

Fără a emite pretenţii de mari jucători, echipele fabricelor: Siemens Frank-Cafea; Cartea Românească, Ford; U. P. 37; Leonida etc. au făcut jocuri frumoase disputându-şi cu îndârjire primele locuri pe echipe şi individual.

Din marele număr de concurenţi s'au evidenţiat: Nicolescu (Frank); Vicenţiu (Frank); Savu (Leonida). Moldoveanu (C. R.) şi Cristian (Leonida).

Cu acest concurs A. S. C. Leonida porneşte mai departe pe drumul ei de propagarea sportului în massele muncitoare dând prilej de ridicare talentelor în toate ramurile sportive.

In prezenţa reprezentanţilor OSP şi a neobositului preşedinte al grupării Leonida. d. P. Bengescu. s'au obţinut următoarele rezultate technice:

SEMI FINALE ECHIPE:

Frank — C. R. 5—2
Leonida — C. R. 5—2.

FINALA

Frank — Leonida 5—4.
Frank: (Nicolescu — Stan — Sârbu)
Leonida: (Savu—Cristian —Vasile)

CLASAMENT PE ECHIPE

1. *Frank-Cafea.*
2. *Leonida.*
3. *Cartea Românească I.*
4. *Cartea Românească II.*

INDIVIDUAL

Semi finale

Vicenţiu (Fr.) — Savu (L.) 2—1.
Nicolescu (Fr.) Gigi (C.R.) 2—1.

FINALA

Nicolescu (Fr.) Vicenţiu (Fr.) 2-1.

CLASAMENT INDIVIDUAL

1. *Nicolescu (Fr.)*
2. *Vicenţiu (Fr.)*
3. *Savu (L)*
4. *Moldoveanu (Cr).*



O FAZĂ dintr'un match de base-ball disputat la LOS ANGELES

MUNCITORII ŞI FRUMUSEŢILE ŢĂRII

(Urmare din pag. 1-a)

sanatoriu de tuberculoşi. 23 August a schimbat viaţa muncitorilor. Ea a devenit conştientă de valoarea ei creatoare şi de rolul important pe carel ocupă în stat. Stăpână pe destinele ei luptând pentru realizarea justiţiei sociale care trebuie să-i aducă cât mai mult din profitul muncii sale, ea trebueşte să se gândească la organizarea timpului liber. O bună parte din acest timp liber trebue să fie folosit organizând excursii care să facă cunoscute muncitorilor toate frumuseţile ţării. C. G. M. prin secţia sa de turism, împreună cu Federaţia de Alpinism şi Turism a întocmit un program comun de excursii în diferite regiuni ale ţării. Se vor organiza tabere şi se vor pune la dispoziţie muncitorilor cabanele depe munte precum şi case de odihnă în staţiunile balneo-climatice. Buna organizare a transporturilor, aprovizionările în cele mai avantajoase condiţii materiale va duce la răspândirea turismului pentru muncitori. Aceştia trebuie să ştie că statul se interesează de ei, că statul vrea ca şi muncitorii să se bucure de frumuseţile naturale ale ţării, că statul înţelege că turismul nu este un lux, că el nu este un monopol al unor favorizaţi ai soartei. Pentru toate aceste motive concediile acordate muncitorilor trebuesc să fie efective, nu numai plătite în bani ca până acum. In timpul acestor concedii organizaţiile sportive mai sus menţionate işi pot pune programul, în aplicare.

Secţia de Turism O. S. P.

JUDO (JIU-JITSU)

IV

Judo diferă de box sau lupte prin faptul că se practică îmbrăcat într'un costum asemănător celui de toate zilele şi aceasta cu scopul bine definit că acest sport să se apropie cât mai mult de realitate, presupunându-se că atunci când eşti atacat şi te aperi te afli îmbrăcat ca în viaţa de toate zilele.

Costumul este format dintr'o tunică din pânză tare şi largă având mânecile cu câţiva centimetri peste coate. Pantalonii sunt confecţionaţi deasemeni din pânză tare, mai largi ca cei dela pijama şi lungi cu cca. 10 cm. peste genunchi. Tunica se strânge cu un cordon lat de vre-o 5 cm. înfăşurat de 2 ori peste centură şi legat în faţă.

Asta nu înseamnă însă că cei care nu au costum special pentru judo nu pot să-l practice. Se poate întrebuinţa orice îmbrăcăminte suficient de largă ca să nu împiedece mişcările şi destul de tare pentru ca atunci când e trasă să nu se rupă.

CĂDERILE

Este absolut necesar ca înainte de a trece la diversele trucuri de luptă să învăţăm cum căzând pe o saltea sau pe o podea să nu suferim zdruncinări sau vătămări înainte de a fi reuşit să punem în practică vre-unul din trucurile învăţate.

Cădere se numeşte metoda de a lovi salteaua cu palma fiecărei mâini, după direcţia în care cazi, de o aşa manieră că braţul acţionează ca un arc şi lovirea absoarbe cea mai mare parte din zdruncinătura cauzată de cădere.

Să presupunem că adversarul te trânteşte printr'o piedecă aplicată piciorului tău drept, care desigur include ţinerea braţului tău drept. Când cineva e trântit în această poziţie căderea trebue să fie îndeplinită de braţul său stâng care e liber şi viceversa. Elevul va fi bucuros dându-şi seama că în practică e mai uşor de realizat căderea când eşti trântit de un adversar decât atunci când cazi singur. Trebue însă să se ştie că bătaia cu mâna nu e suficientă pentru amortizarea căderei atenţia trebuind să fie îndreptată deasemeni la unghiul pe care îl face capul şi de poziţia restului corpului. In nici un caz nu este permis capului să cadă întins pe podea împreună cu restul corpului. Orice neatenţie în ceea ce priveşte acest lucru poate aduce la ciocnirea violentă a capului cu podeaua. In cădere deci elevul trebue să se străduiască a menţine o poziţie curbată cu capul ridicat bine înainte privindu-şi centura. Un alt detaliu important îl constitue şi unghiul format de mână în relaţie cu corpul, însă cum nu toţi suntem clădiţi la fel, numai practica poate arăta elevului cel mai bun unghiu pentru aplicarea loviturei.

O cădere bine executată este foarte plăcute la vedere şi auz, spunem auz, fiindcă o cădere bună se poate aprecia numai prin zgomotul pe care o produce bătaia braţului pe saltea.

O bună metodă de antrenament pentru căderi este următoarea: se cade având braţele întinse şi încrucişate în dreptul încheeturii mâinilor apoi rostogolindu-te pe spate, cu capul ridicat bine, separând în acelaş timp repede braţele se bate salteaua cât de tare posibil. Când acest exerciţiu este bine stăpânit, elevul se va rostogoli pe spate din poziţia ghemuit, alternativ la stânga şi dreapta, bătând salteaua respectiv cu braţul stâng sau drept. In măsura în care elevul va căpăta încredere în sine, el va fi capabil să cadă chiar cu putere mai mare până va putea să se arunce pe spate fără frică din poziţia în picioare.

Căderea cea mai înaltă este saltul peste cap care se execută astfel: îndoindu-se elevul pune braţul drept pe saltea având palma mâinii aproape în poziţie contrară tălpii piciorului drept. Picioarele sunt ţinute larg desfăcute cu genunchiul drept îndoit şi aproape în contact cu cotul. Piciorul stâng poate fi ceva mai întins şi ţinut mai înapoi. Pentru siguranţa mai mare, palma braţului stâng poate rămâne sprijinită uşor pe saltea. Din această poziţe elevul trebue să se rostogolească înainte permiţând braţului său drept să cedeze în aşa fel încât umărul drept să atingă salteaua în timp ce el rulează complectamente deasupra. Dacă rostogolirea a fost bine executată elevul trebue să se găsească nu departe de locul unde mişcarea a fost începută. Acelaş lucru poate fi făcut pornind rostogolirea pe braţul stâng.

(Va urma)

Oscar Wexu